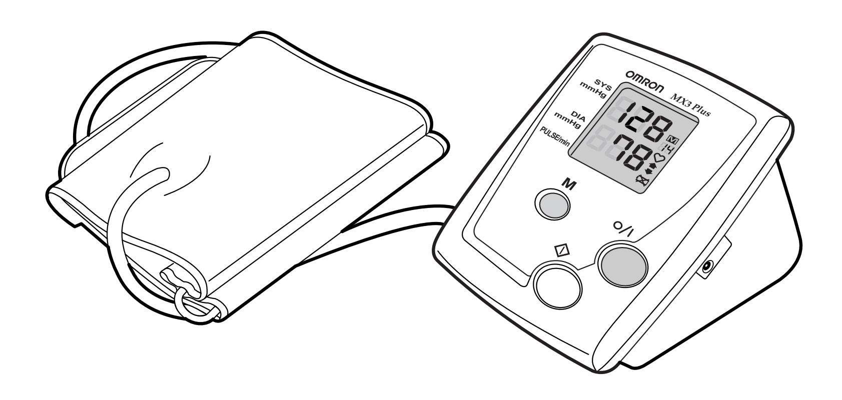
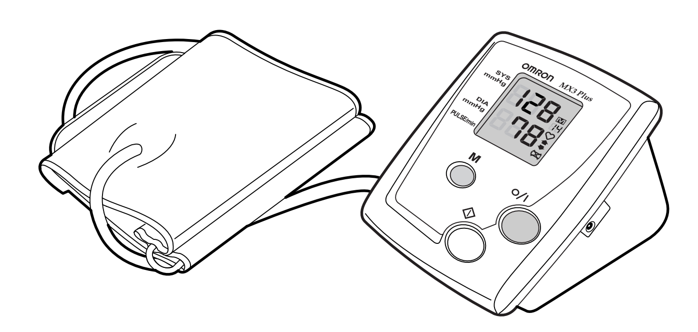
MX3 Plus

OMRON

Automatic
Blood Pressure Monitor



A Good Sense of Health



Introducción

OMRON MX3 Plus es la manera rápida y sencilla de medir el pulso y la tensión arterial en el brazo, sin necesidad de utilizar una pera de inflado ni un estetoscopio. Los valores de medición se guardan en la memoria del OMRON MX3 Plus.
OMRON MX3 Plus incluye un brazalete estándar apto para un tamaño de brazo entre 22 y 32 cm. También cuenta con brazaletes opcionales grandes (entre 32 y 42 cm).

Índice

1. Obtención de lecturas de tensión arterial significativas

General

- El tensiómetro OMRON MX3 Plus no es adecuado para medir la frecuencia de los marcapasos cardíacos.
- Consulte a su médico en caso de embarazo, arritmia y arteriosclerosis, ya que el resultado puede verse afectado.
- No coma, beba (alcohol), fume, haga deporte ni se dé un baño antes de tomarse la tensión.
- Antes y durante la medición, esté tranquilo y relajado.
- No cambie nunca la dosis de los medicamentos prescritos por su médico.
- Conserve el tensiómetro OMRON MX3 Plus

en un lugar seco y cerrado, a una temperatura ambiente entre los –20°C y 60°C.

- Extraiga las pilas si no va a utilizar el tensiómetro OMRON MX3 Plus durante un período superior a tres meses.

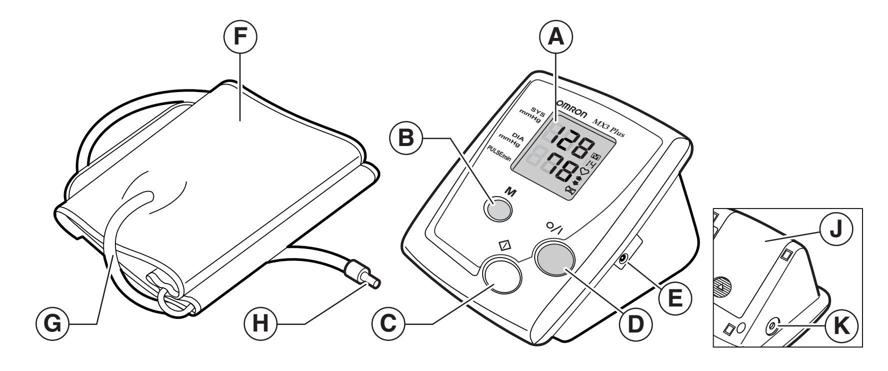
Consejos de utilización

- Compruebe su tensión arterial como mínimo dos veces al día (antes del desayuno y tras finalizar la jornada de trabajo).
- No se tome la tensión arterial en un vehículo.
- La medición debe tomarse siempre en el mismo brazo.
- Ajústese el brazalete del tensiómetro antes de iniciar la medición.

Atención

- El tensiómetro debe utilizarse a una temperatura de 10 ∞C a 40 ∞C.
- En el entorno no debe haber vibraciones excesivas, movimientos bruscos, campos magnéticos, ruido eléctrico, etc.
- Durante la medición no debe estar expuesto directamente a la luz solar.
- No debe haber ningún teléfono móvil a menos de 5 metros del lugar de la medición.
- No ajuste el brazalete en ningún lugar que no sea el brazo.
- No pliegue el brazalete ni el tubo.
- No deje caer el tensiómetro OMRON MX3 Plus.

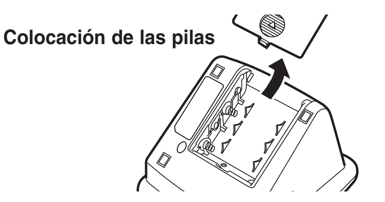
2. Descripción general

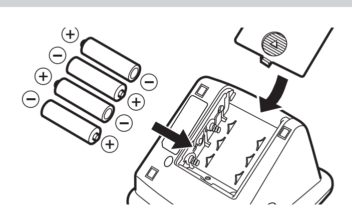


A Visor
B Botón de memoria
C Botón de inicio
D Botón de encendido y apagado
E Toma para adaptador de CA
F Brazalete
G Tubo de aire
H Clavija de aire
J Compartimiento de las pilas
K Toma de aire

3. Preparación

Colocación de las pilas

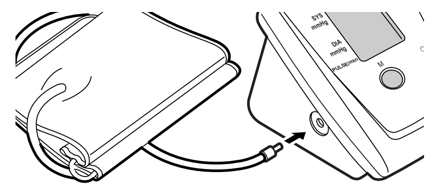




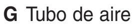
1 Deslice y quite la tapa del compartimiento.

2 Inserte cuatro pilas como lo indica el esquema y vuelva a cerrar la tapa.
Atención: utilice cuatro pilas alcalinas de 1,5 V del tipo AA LR6.

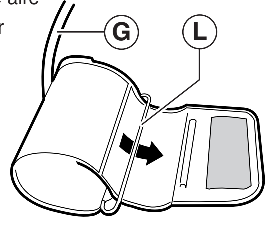
Colocación del brazalete



1 Inserte la clavija de aire en la toma de aire.


G Tubo de aire

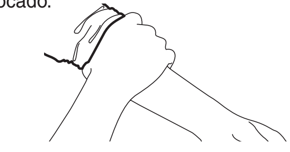
L Pasador



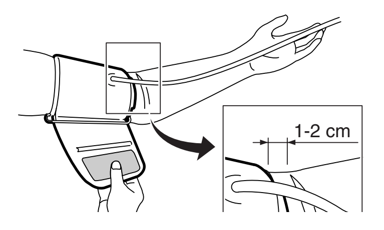
2 Pase el extremo del brazalete por el pasador y ajústelo.
Atención: procure dejar el tubo de aire fuera.

Ajuste del brazalete

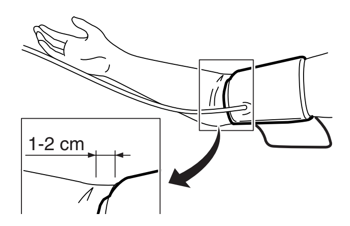
Atención: no infle el brazalete si no se lo ha colocado.



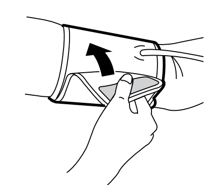
1 Deje el brazo al descubierto.
Atención: al subirse la manga, ésta no debe oprimir el brazo y dificultar la circulación sanguínea.



3 Pase el brazo por el orificio que queda formado.
Nota: extienda el tubo y sosténgalo con el dedo medio.

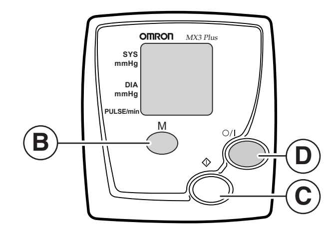


Nota: para uso en el brazo derecho, mantenga el tubo paralelo al dedo meñique.



4 Sujete el extremo del brazalete y colóquelo alrededor del brazo.
Atención: compruebe que el brazalete del tensiómetro esté bien sujeto, pero sin apretar demasiado el brazo.

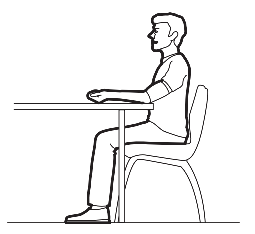
4. Funcionamiento

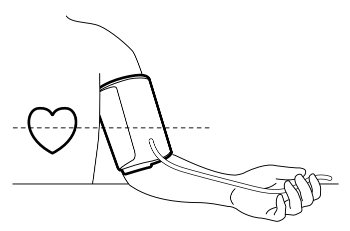


Funciones de control
B Botón de memoria
C Botón de inicio
D Botón de encendido y apagado

Medición
M Tensión arterial sistólica en mmHg.
N Símbolo del corazón: parpadea durante la medición y permanece encendido una vez finalizada.
P Tensión arterial diastólica en mmHg.
Q Indicador de memoria: valores guardados en la memoria.
R Pulso: pulsaciones por minuto.
S Pilas descargadas: la carga de las pilas es baja o las pilas están descargadas.
T Desinflado: el brazalete se desinfla y finaliza la medición.
U Inflado: el brazalete se infla y empieza la medición.
V Posición de la memoria: de 1 a 14.

Atención: deje transcurrir tres minutos como mínimo entre dos mediciones sucesivas.

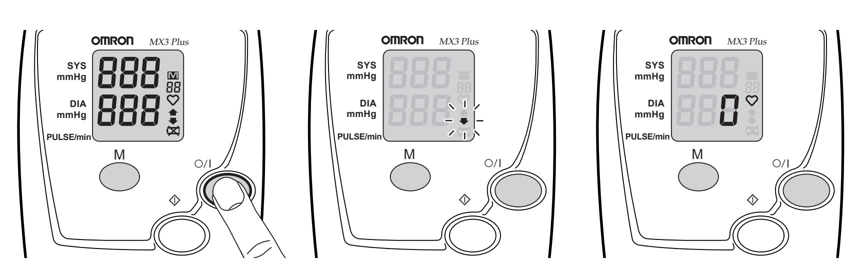




1 Siéntese cómodamente frente a una mesa, con los pies apoyados en el suelo y repose el brazo sobre la mesa.

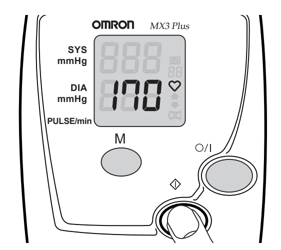
2 Relaje el brazo y gire la palma de la mano hacia arriba.

Atención: el brazalete debe estar a la altura del corazón durante la medición.



3 Presione el botón de encendido y apagado.

Atención: para comenzar, el contador debe estar a cero y debe verse el símbolo del corazón.

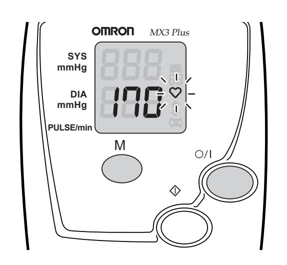


4 Pulse el botón de inicio.

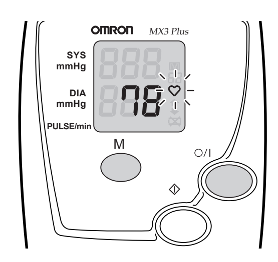
Nota: la unidad infla el brazalete hasta que alcanza 170 mmHG. Si es necesario, la unidad aumentará automáticamente la presión en 40 mmHg.

Nota: mantenga pulsado el botón de inicio para establecer una presión superior a 170 mmHG.

Atención: no exceda los 280 mmHg.



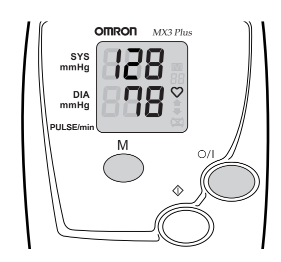


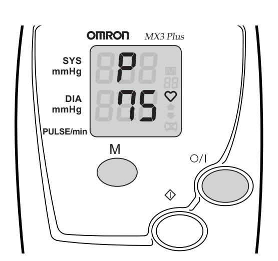


Nota: el brazalete se desinflará automáticamente.

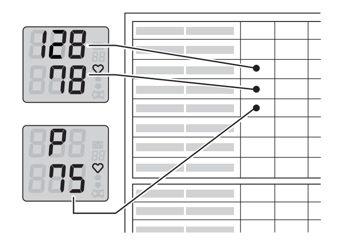
Atención: no debe moverse ni hablar durante el proceso.

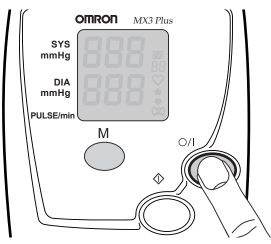
Lectura del visor





1 Lea los valores de tensión arterial y del pulso que aparecen en el visor.
Nota: en el visor se muestran, alternativamente, la tensión arterial y las pulsaciones.



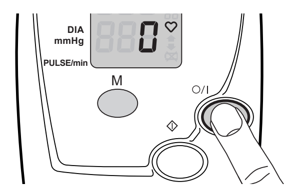


2 Anote los valores en la ficha de mediciones de la tensión arterial.

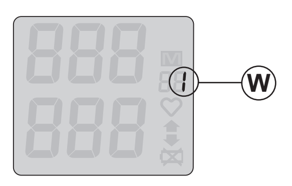
3 Presione el botón de encendido y apagado para apagar el tensiómetro.
Nota: el tensiómetro se apaga automáticamente tras 5 minutos.

5. Memoria

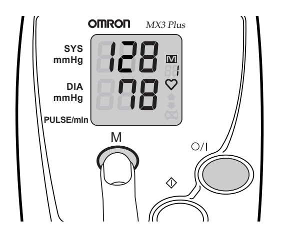
Recuperación de valores anteriores



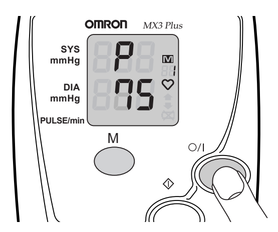
1 Presione el botón de encendido y apagado para apagar el tensiómetro.



W Posición en la memoria de los valores de la última medición y de mediciones anteriores (1-14).

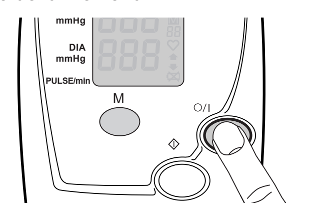


2 Presione el botón de memoria para ver los valores de la última medición y de mediciones anteriores.
Nota: en el visor se muestran, alternativamente, la tensión arterial y las pulsaciones.

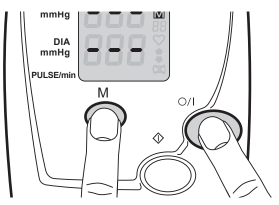


3 Presione el botón de encendido y apagado para apagar el tensiómetro.

Borrado de la memoria



1 Presione el botón de encendido y apagado para apagar el tensiómetro.



2 Presione simultáneamente el botón de memoria y el de encendido y apagado para borrar la memoria.
Atención: se borrarán todos los valores guardados. Presione el botón de encendido y apagado para apagar el tensiómetro.



6. Errores: causas y rectificaciones

Señal	Error	Causa	Solución
	No se puede realizar una lectura correcta	El brazalete no está ejerciendo suficiente presión	Espere como mínimo tres minutos antes de repetir la medición. Infle el brazalete 40 mmHg por encima del valor anterior. Siga las instrucciones y repita la medición.
		Se ha movido	
		Presenta débil tensión arterial	
		El brazalete está ejerciendo demasiada presión	Espere como mínimo tres minutos antes de repetir la medición. Infle la muñequera 30 mmHg menos que el valor anterior. Siga las instrucciones y repita la medición.
Visor vacío	Voltaje bajo	Las pilas tienen poca carga o están descargadas	Utilice cuatro pilas alcalinas de 1,5 V del tipo AA LR6.

7. Mantenimiento y piezas de recambio

- Utilice un paño suave y ligeramente húmedo para limpiar el tensiómetro OMRON MX3 Plus.
  Atención: no utilice gasolina, disolventes ni ningún otro tipo de solución parecida.
- Utilice un paño suave húmedo y jabón para limpiar el brazalete.
  Atención: no sumerja el brazalete en agua.
  Atención: no utilice gasolina, disolventes ni ningún otro tipo de solución parecida.
- No intente reparar el tensiómetro usted mismo. Si detecta algún problema, póngase en contacto con la tienda OMRON donde adquirió el tensiómetro o el distribuidor OMRON, indicados en el embalaje del producto.

Calibración

- Es aconsejable revisar el tensiómetro OMRON MX3 Plus cada dos años para garantizar su correcto funcionamiento y precisión. Póngase en contacto con la tienda OMRON o el distribuidor OMRON donde adquirió el tensiómetro, indicados en el embalaje del producto.

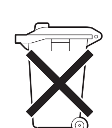
Sustitución de las pilas

- Extraiga las pilas del compartimiento e introduzca dos pilas alcalinas nuevas e idénticas de 1,5 V del tipo AA LR6.

Piezas de recambio

- Debido a los altos estándares de calidad de la empresa, OMRON considera que la unidad principal del tensiómetro no es una pieza recambiable, ya que se precisa una calibración adecuada tras la sustitución de componentes de alta tecnología.

Atención: las pilas y el tensiómetro OMRON MX3 Plus deberán desecharse de acuerdo con las normas de desecho de productos electrónicos de cada país.



8. Especificaciones técnicas

Nombre del producto	OMRON MX3 Plus
Modelo	HEM-742-E
Pantalla	LCD digital
Rango de medición	Tensión arterial: de 0 a 299 mmHg / Pulso: de 40 a 180 pulsaciones/minuto
Precisión	Tensión: ± 3 mmHg Pulso: ± 5% de la lectura del visor
Inflado	Automático mediante bomba eléctrica
Desinflado	Válvula de liberación de tensión automática
Liberación de presión rápida	Válvula de escape automática
Detección de tensión	Sensor de tensión (capacitivo)
Método de medición	Oscilométrico
Alimentación	4 pilas alcalinas de 1,5 V del tipo AA LR6. Adaptador de CA (accesorio opcional)
Duración de las pilas	Las pilas nuevas durarán aproximadamente 300 mediciones
Temperatura y humedad de funcionamiento	De +10°C a +40°C y del 30% al 85% de humedad relativa como máximo
Entorno de funcionamiento	Libre de vibraciones excesivas, movimientos bruscos, campos magnéticos, ruido eléctrico, etc.
Temperatura y humedad de almacenamiento	De -20°C +60°C y del 10% al 95% de humedad relativa máxima
Peso	Aproximadamente 350 g incluido el brazalete, sin incluir las pilas
Dimensiones externas	118 mm (An) x 90 mm (Al) x 130 mm (P) aproximadamente
Dimensiones del brazalete	145 mm (An) x 480 mm (L) aproximadamente
Diámetro del brazo	De 22 cm a 32 cm
Accesorios	Brazalete, pera de inflado, manual de instrucciones, tarjeta de garantía y ficha de mediciones
Accesorios opcionales	Brazalete grande para un diámetro de brazo de entre 32 y 42 cm, adaptador de CA
Nota	Sujeto a modificaciones técnicas sin previo aviso
= Tipo B	CE 0197
Fabricante	OMRON MATSUSAKA Co., Ltd. Japón
Representante en Europa	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp (Países Bajos)

Este dispositivo cumple las cláusulas de la directiva CE 93/42/CEE (Directiva sobre dispositivos médicos). Este tensiómetro está diseñado de acuerdo con el estándar europeo EN1060, Esfigmomanómetros no invasivos, Parte 1: Requisitos generales y Parte 3: Requisitos adicionales para sistemas electromecánicos de medición de la tensión arterial.

9 Información general sobre la h arterial

Circulación sanguínea
La circulación sanguínea es la responsable de suministrar oxígeno a todo el cuerpo. La presión arterial es la presión que se ejerce en las arterias.

El valor de presión arterial sistólica (presión más alta o valor superior) indica la presión arterial producida por la contracción del músculo cardíaco.

El valor de presión arterial diastólica (presión más baja o valor inferior) indica la presión arterial producida por la relajación del músculo cardíaco.

Clasificación de la tensión arterial
La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Internacional de Hipertensión (SIH) han desarrollado una clasificación de la presión arterial. Esta clasificación se basa en los valores de presión arterial medidos en personas

Tensión arterial sistólica en (mmHg)
180
160
140
130
120
Hipertensión severa
Hipertensión moderada
Hipertensión leve
Valor de tensión arterial sistólica normal
Tensión arterial normal
Tensión arterial óptima (valor ideal)
80 85 90 100 110
Tensión arterial diastólica en (mmHg)

De acuerdo con la clasificación de presión arterial de la OMS y la SIH.

sentadas en el servicio de consultas externas de un hospital.

Salud y presión arterial
Los casos de hipertensión aumentan con la edad. Además, la falta de ejercicio, el exceso de grasa corporal y los altos niveles de colesterol (LDL), que se adhiere a la parte interior de los vasos sanguíneos, reducen la elasticidad de dichos vasos. La hipertensión acelera la arteriosclerosis, que puede dar lugar a enfermedades graves, tales como un ataque al corazón o un infarto de miocardio. Por consiguiente, es muy importante saber si los valores de presión arterial son aceptables. La presión arterial varía cada minuto a lo largo del día. En consecuencia, resulta de vital importancia tomar mediciones periódicamente para poder identificar la presión arterial media de una persona.

Síntomas de presión arterial alta
Es probable que una persona tarde mucho tiempo en descubrir que tiene la presión arterial alta, ya que los síntomas no son perceptibles. Todos los factores siguientes pueden dar lugar a una presión arterial anómalamente alta:
- Sobrepeso
- Nivel de colesterol alto
- Fumar
- Consumo excesivo de bebidas alcohólicas
- Estrés y trastornos emocionales
- Consumo excesivo de sal
- Falta de ejercicio físico

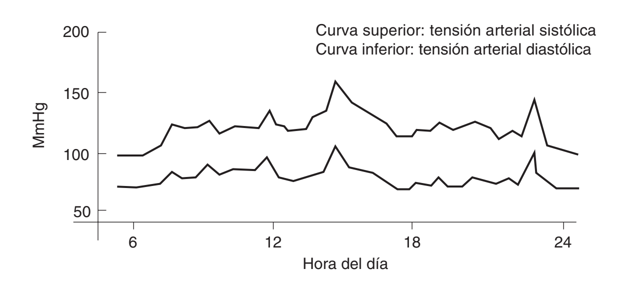
- Predisposición genética o hereditaria
- Enfermedades subyacentes, tales como problemas de riñón o alteraciones endocrinológicas

Medición de la presión arterial
Gracias a la medición diaria de la presión arterial, es posible detectar precozmente la presencia de una presión arterial alta y obtener el tratamiento médico adecuado. El método oscilométrico de medición determina la presión arterial mediante la medición de las fluctuaciones de presión causadas por oscilaciones del pulso.

Puesto que la presión arterial fluctúa a lo largo del día (véase el gráfico siguiente), la medición debe realizarse siempre a la misma hora del día para garantizar que las mediciones puedan compararse de forma fiable. En un consultorio médico, el nerviosismo y la ansiedad pueden dar lugar a una presión arterial más alta que la que se tiene en una situación normal en casa. Este fenómeno se conoce como "hipertensión de bata blanca”.

Tratamiento de presión arterial alta
Si el valor superior de su presión arterial es de 140 a 160 mmHg y el inferior es de 90 a 95 mmHg en mediciones sucesivas durante varios días, póngase en contacto con su médico para solicitar un reconocimiento médico completo.
Además del tratamiento recetado por el médico, puede colaborar en su recuperación si:

- Pierde peso y reduce los niveles de colesterol reduciendo el consumo de calorías y alimentos grasos en su dieta; reduce el consumo de grasas animales y aumenta el de frutas y verduras.
- Reduce el consumo de alcohol.
- Reduce el consumo de sal: la organización alemana para combatir la presión arterial alta recomienda tomar un promedio de seis gramos de sal al día (una cucharilla de postre).
- Deja de fumar.
- Practica ejercicio regularmente.
- Se controla la presión arterial.



Ejemplo: fluctuación en un día (varón de 35 años)